Ăn gì để tăng kích thước cậu nhỏ?

Xem nhanh nội dung bài viết [*Ẩn*]

- **1 n gì để tăng kích thước cậu nhỏ?**
  - 1.1 Chuối
  - 1.2 Rau chân vịt
  - 1.3 Cá hồi
  - 1.4 Dưa hấu
  - 1.5 Hành tây
  - 1.6 Gừng
  - 1.7 Tôm, cua
  - 1.8 Hàu
  - 1.9 Bí ngô (hạt bí)
- **2 Cách tăng kích thước cậu nhỏ tại nhà**
  - 2.1 Bài tập Ultimate Stretch giúp kích thước dương vật
  - 2.2 Hướng dẫn tăng kích thước cậu nhỏ với bài tập Thumb Stretcher
  - 2.3 Tăng kích thước dương vật tự nhiên với bài tập Backward Puller
  - 2.4 Bài tập Opposite Stretch – Phương pháp tăng kích thước cậu nhỏ hàng đầu
  - 2.5 Cách làm cho dương vật dài ra với Weight-Lifter
  - 2.6 Bài tập tăng kích thước dương vật Rotating Stretchd
- **3 Dương vật như thế nào là nhỏ?**
- **4 Một số lưu ý khi tăng kích thước dương vật**
- **5 Chiều dài trung trình của dương vật nam giới Việt Nam và thế giới như thế nào?**

90% nữ giới đạt khoái cảm tình dục khi đối tác sở hữu "cậu nhỏ" to và dài. Điều này cho thấy tầm quan trọng của kích cỡ dương vật và nỗi ám ảnh mang tên "chim ngắn" có thể khiến bất cứ quý ông nào rơi vào buồn bã. **Ăn gì để tăng kích thước cậu nhỏ** trở thành cứu cánh trong những trường hợp này, nếu nam giới quyết định theo đuổi *cách làm tăng kích thước cậu nhỏ tự nhiên* bằng dinh dưỡng.

Đây là phương pháp *tăng kích thước dương vật tại nhà* có thể áp dụng ngay hôm nay. Song trước khi tìm hiểu *ăn gì để cậu nhỏ phát triển* toàn diện, cánh đàn ông nên tự thẩm định "cậu bé" của mình, nhằm tránh trường hợp người to tưởng nhỏ, còn người nhỏ lại cứ ngỡ là to.

1 Ăn gì để tăng kích thước cậu nhỏ?

Rất nhiều nam giới sở hữu của quý nhỏ nhưng đó không phải điều đáng buồn, vì chỉ cần trau dồi kỹ năng giường chiếu và tăng cường bổ sung *thực phẩm giúp tăng kích thước cậu nhỏ* mỗi ngày, dương vật sẽ cải thiện nhanh chóng.

Nếu bạn chưa biết **ăn gì để tăng kích thước cậu nhỏ**, hãy tham khảo các gợi ý dưới đây. Tất cả đều là những món ăn *tăng kích thước dương vật* được giới chuyên gia khuyên dùng, vì cung cấp dồi dào vitamin khoáng chất, testosterone…

1.1 Chuối

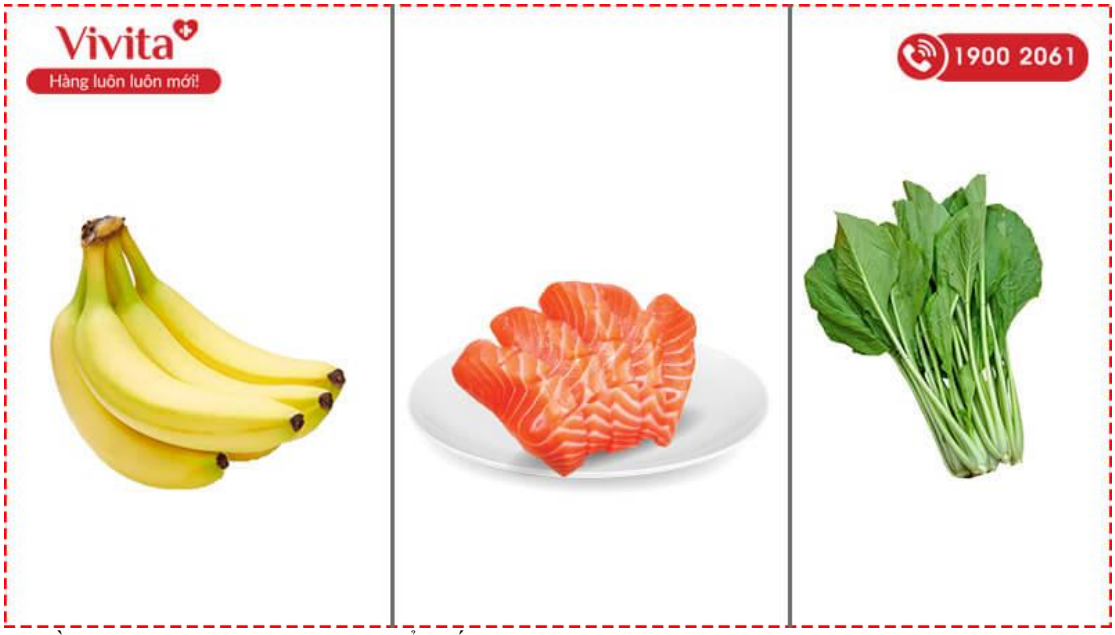
Chuối là *thực phẩm tăng kích thước cậu nhỏ* đứng đầu danh sách siêu trái cây có tác dụng bổ sung dinh dưỡng cho dương vật. Nhờ hàm lượng kali cao, chuối giúp tim hoạt động tích cực hơn, tăng lưu thông máu, từ đó tăng size dương vật thêm vài con số và làm giảm mức natri về chỉ số an toàn.

1.2 Rau chân vịt

Rau bina là giải pháp *tăng kích thước dương vật tự nhiên*, thông qua việc bổ sung magie cần thiết thúc đẩy lưu thông máu – tiền để để nâng cấp hình thức cậu bé cả về đường kính, chiều dài lẫn độ bền bỉ khi lâm trận.

1.3 Cá hồi

Cách tăng kích thước dương vật tiếp theo chính là cá hồi – thực phẩm siêu dinh dưỡng với hàm lượng Omega 3 vượt trội cùng hàng loạt chất béo tốt, có tác dụng hữu hiệu trong việc cải thiện máu đông. Thông qua việc kích thích tuần hoàn, cậu nhỏ sẽ được bơm đủ máu cần thiết cho sự cương cứng khi lên giường cùng đối tác.



Cá hồi từ xưa đã được xem là thực phẩm tốt cho sinh lý nam

1.4 Dưa hấu

Bạn thắc mắc **ăn gì để tăng kích thước cậu nhỏ**? Đáp án chính là những miếng dưa hấu mọng nước. Lý do là trong dưa hấu chứa axit amin L-arginine, có tác dụng sản xuất oxit nitric giúp giãn mạch máu, thúc đẩy lưu lượng máu đến cơ quan sinh dục nam, từ đó nâng size dương vật thêm vài cm một cách tự nhiên và lành mạnh.

1.5 Hành tây

Hầu hết các món ăn tăng *kích thước dương vật* đều có chức năng chính là bổ sung dưỡng chất và kích thích tuần hoàn máu. Hành tây cũng vậy, là một loại củ có công dụng tương tự nếu sử dụng hợp lý. Vì thế, đa số các món ăn tăng cường sinh lý nam và cải thiện độ dài của quý đều không thể vắng bóng thực phẩm này.

1.6 Gừng

Thay vì lo lắng không biết *làm sao để tăng kích cỡ cậu nhỏ,* các quý ông có thể đưa gừng vào chế độ dinh dưỡng từ hôm nay. Gừng chứa Gingerol, chất chống oxy hóa mạnh giúp loại trừ cục máu đông, lọc sạch máu và tăng cường lưu thông máu đến dương vật. Đây là *phương pháp tăng kích thước cậu nhỏ* dân gian cực hữu ích, dễ thực hiện.

Dưa hấu, hành tây, gừng – Các thực phẩm quen thuộc trong đời sống chúng ta

1.7 Tôm, cua

Thêm một gợi ý *tăng chiều dài cậu nhỏ* dành cho quý ông sành ăn, đó là thường xuyên bổ sung tôm, cua trong bữa cơm hàng ngày. Trong hải sản chứa khoáng chất vi lượng, kẽm và protein cần thiết giúp cơ thể tăng sinh testosterone, tăng cường cơ bắp, nâng cao thể lực và cải thiện tần suất yêu bất ngờ. Không chỉ vậy, tôm cua còn tăng hưng phấn tình dục và kích size dương vật cực nhanh.

1.8 Hàu

Khi hỏi **ăn gì để tăng kích thước cậu nhỏ**, hầu hết chúng ta đều buột miệng trả lời "hàu". Đây là đáp án đúng vì hàu chứa hàm lượng kẽm và đạm dồi dào, giúp bổ sung dưỡng chất cần thiết cho hoạt động tình dục, tăng kích cỡ dương vật, đồng thời cải thiện chất lượng và số lượng tinh trùng. Trong nhiều bài thuốc *hướng dẫn tăng kích thước cậu nhỏ* từ Đông y cũng xuất hiện thành phần hàu. Bạn có thể tra cứu thêm trên mạng nếu muốn áp dụng.

1.9 Bí ngô (hạt bí)

Gợi ý cách *tăng kích thước cậu nhỏ bằng phương pháp tự nhiên* cuối cùng trong mục dinh dưỡng, đó là hạt bí. Trong hạt bí chứa một lượng lớn vitamin E, kẽm, magie, photpho, selenium… có tác dụng đẩy nhanh tốc độ tuần hoàn máu đến dương vật, nâng cao sức khỏe tình dục và cải thiện chất lượng tinh trùng. Các lợi điểm này đều hướng đến công dụng *tăng kích thước cậu nhỏ.*

Hàu – Thực phẩm số 1 cho việc tăng kích thước "Cậu nhỏ"

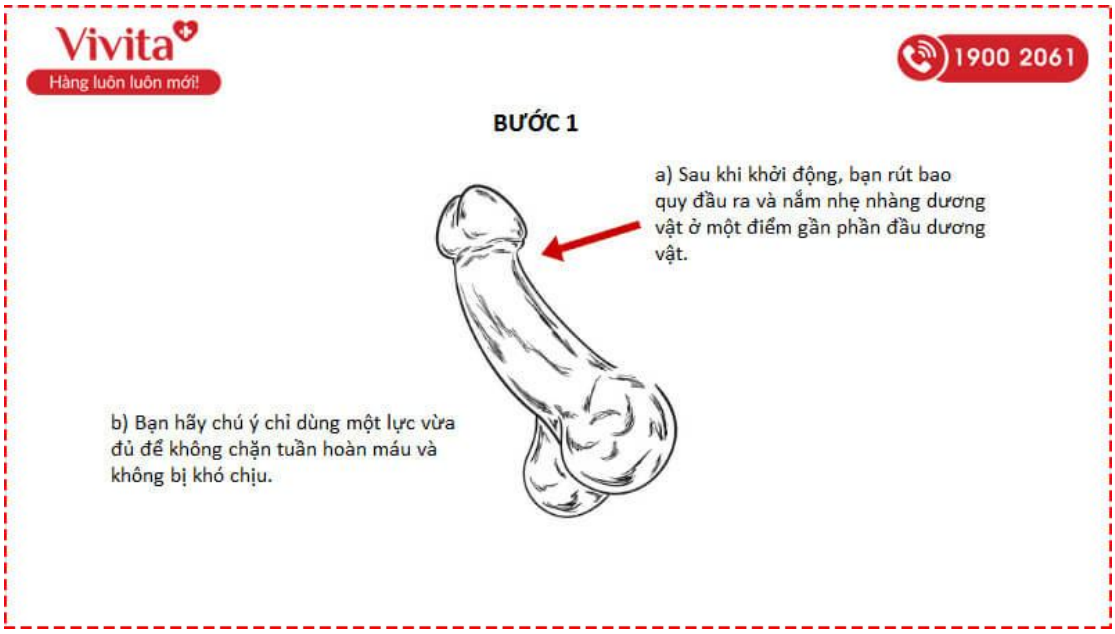
2Cách tăng kích thước cậu nhỏ tại nhà

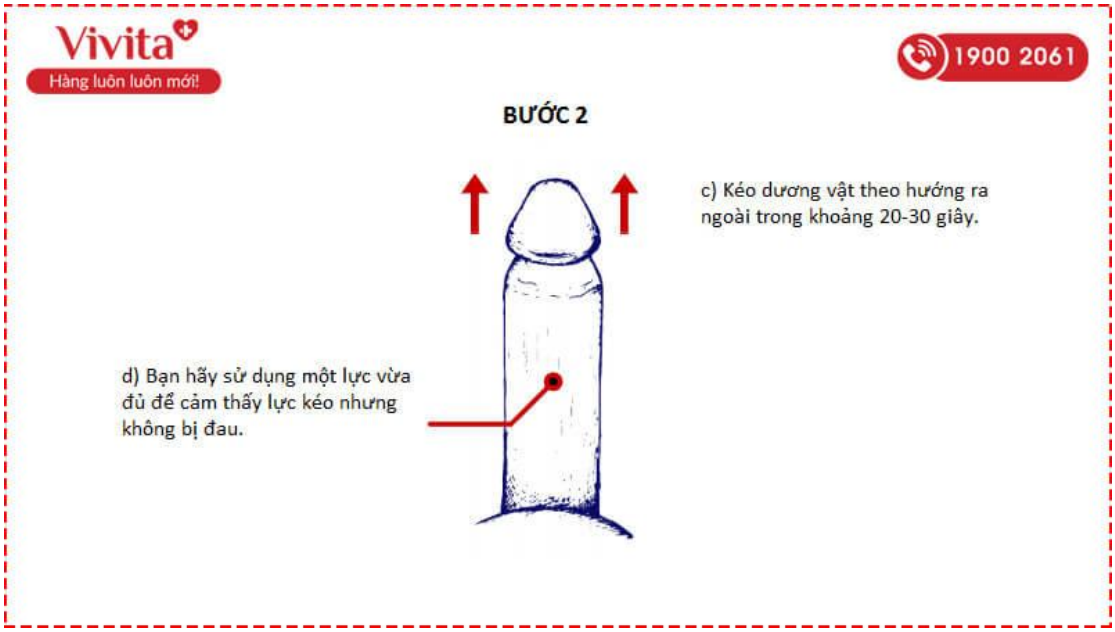
Ăn gì để tăng kích thước cậu nhỏ vừa được giải đáp chi tiết, nhưng bấy nhiêu vẫn chưa đủ để *làm tăng kích thước cậu nhỏ* nhanh chóng, mà bạn cần kết hợp các bài *tập dương vật* tại nhà đều đặn. Tập luyện khoa học không chỉ giúp của quý to và dài hơn, mà còn nâng cao thể trạng, cải thiện sung mãn, tăng hiệu suất tình dục. Sau đây là các bài gợi ý:

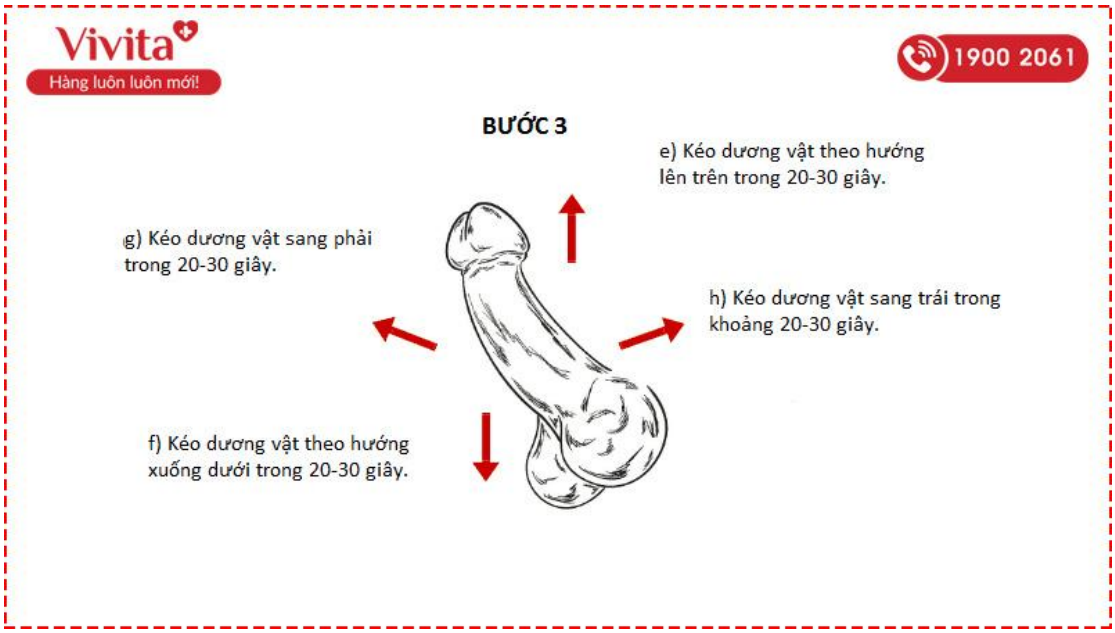
2.1 Bài tập Ultimate Stretch giúp kích thước dương vật

Ultimate Stretch là *cách tăng kích cỡ cậu nhỏ* bằng tay cơ bản dành cho người mới bắt đầu, với chức năng tăng độ dài dương vật. Các bước thực hiện như hình minh họa bên dưới:

Lưu ý: Để thực hiện bài tập này dương vật cần cương tối đa 30%. Thời gian cho mỗi hiệp từ 5-10 phút và có khoảng nghỉ ngắn giữa các hiệp. Lặp lại thao tác mỗi hướng 2 lần.


Vivita
Hàng luôn luôn mới!
1900 2061
BƯỚC 1
a) Sau khi khởi động, bạn rút bao quy đầu ra và nắm nhẹ nhàng dương vật ở một điểm gần phần đầu dương vật.
b) Bạn hãy chú ý chỉ dùng một lực vừa đủ để không chặn tuần hoàn máu và không bị khó chịu.


Vivita
Hàng luôn luôn mới!
1900 2061
BƯỚC 2
c) Kéo dương vật theo hướng ra ngoài trong khoảng 20-30 giây.
d) Bạn hãy sử dụng một lực vừa đủ để cảm thấy lực kéo nhưng không bị đau.


Vivita
Hàng luôn luôn mới!
1900 2061
BƯỚC 3
e) Kéo dương vật theo hướng lên trên trong 20-30 giây.
g) Kéo dương vật sang phải trong 20-30 giây.
h) Kéo dương vật sang trái trong khoảng 20-30 giây.
f) Kéo dương vật theo hướng xuống dưới trong 20-30 giây.

2.2 Hướng dẫn tăng kích thước cậu nhỏ với bài tập Thumb Stretcher

Đây là bài tập có độ khó cao hơn *cách làm to dương vật bằng tay* ở trên, dành cho người ở trình độ cao. Các bước như sau:

Lưu ý: Người mới tập nên cẩn thận và cho dương vật cương ở mức từ 0-30%. Thời gian cho mỗi hiệp chỉ nên từ 2-3 phút. Muốn dương vật tăng kích cỡ đề cần thay đổi chỗ đặt ngón cái thường xuyên.

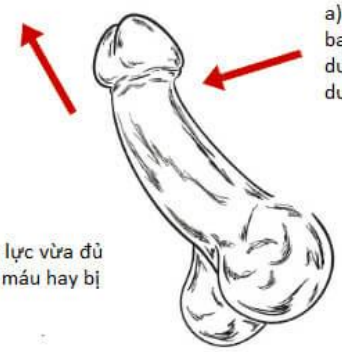
Vivita
Hàng luôn luôn mới!

1900 2061

BƯỚC 1

a) Sau khi khởi động, bạn hãy rút bao quy đầu ra và nhẹ nhàng nắm dương vật tại một điểm gần đầu dương vật.

c) Kéo dương vật theo hướng ra ngoài.



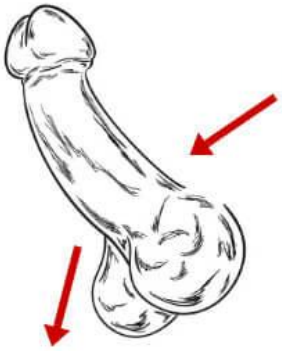
b) Bạn hãy chú ý chỉ dùng lực vừa đủ để không chặn tuần hoàn máu hay bị khó chịu.

Vivita
Hàng luôn luôn mới!

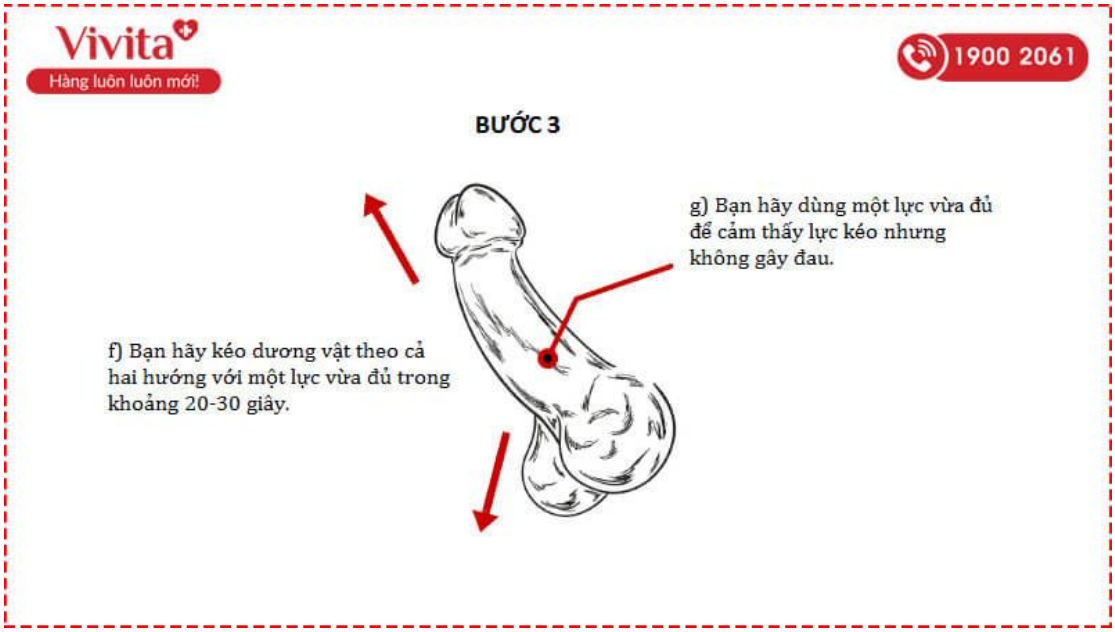
1900 2061

BƯỚC 2

d) Bạn hãy đặt ngón cái gần gốc dương vật.



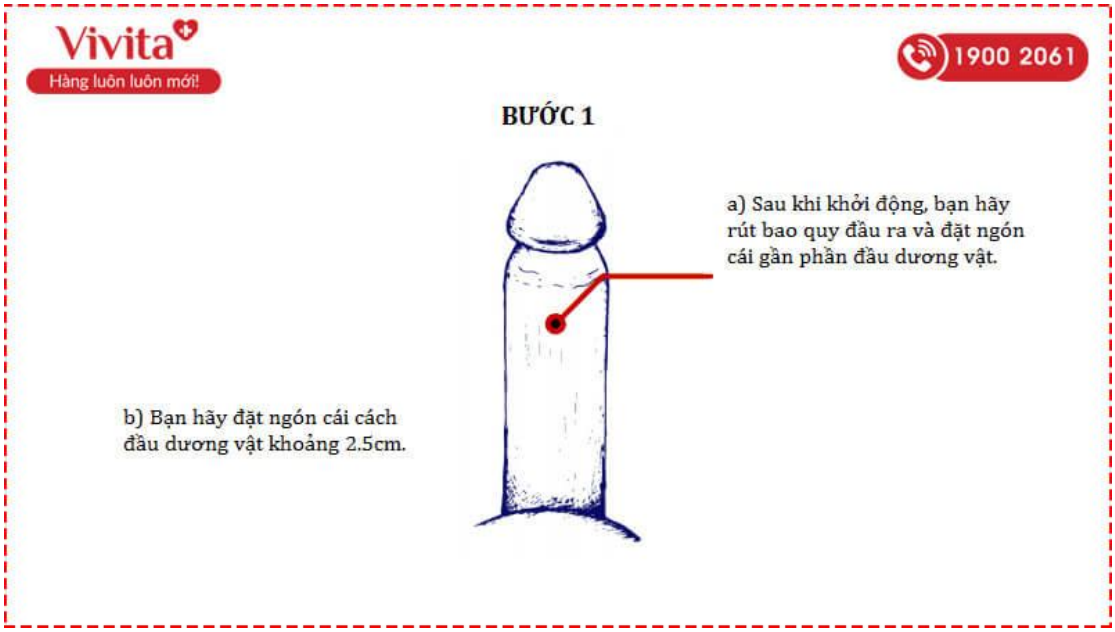
e) Dùng ngón cái ấn nhẹ theo hướng đi xuống.

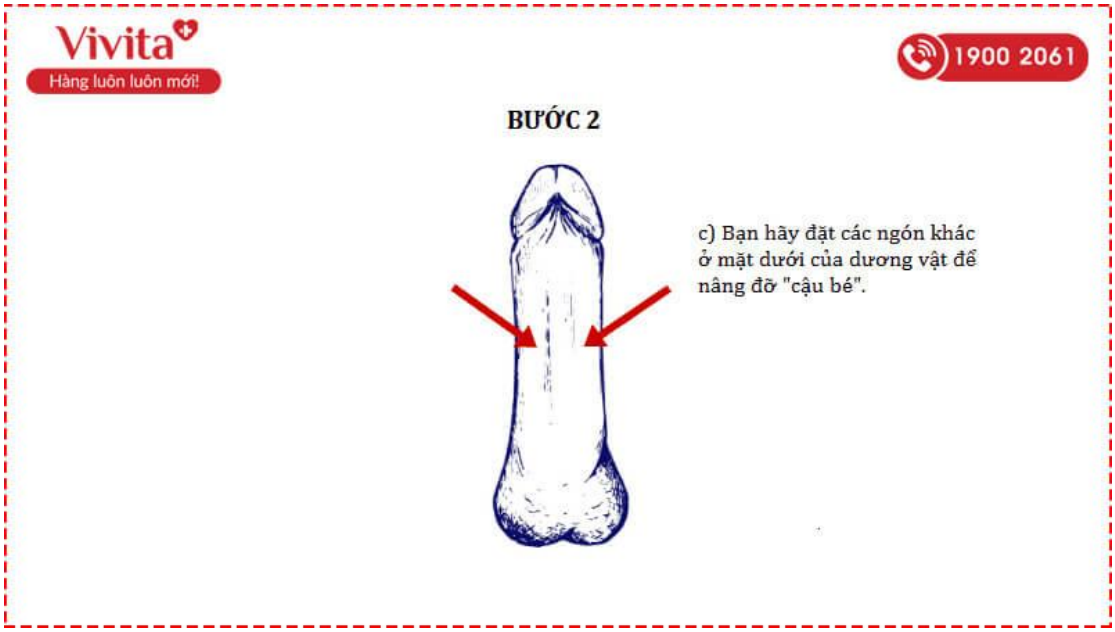

Vivita
Hàng luôn luôn mới!
1900 2061
BƯỚC 3
g) Bạn hãy dùng một lực vừa đủ để cảm thấy lực kéo nhưng không gây đau.
f) Bạn hãy kéo dương vật theo cả hai hướng với một lực vừa đủ trong khoảng 20-30 giây.

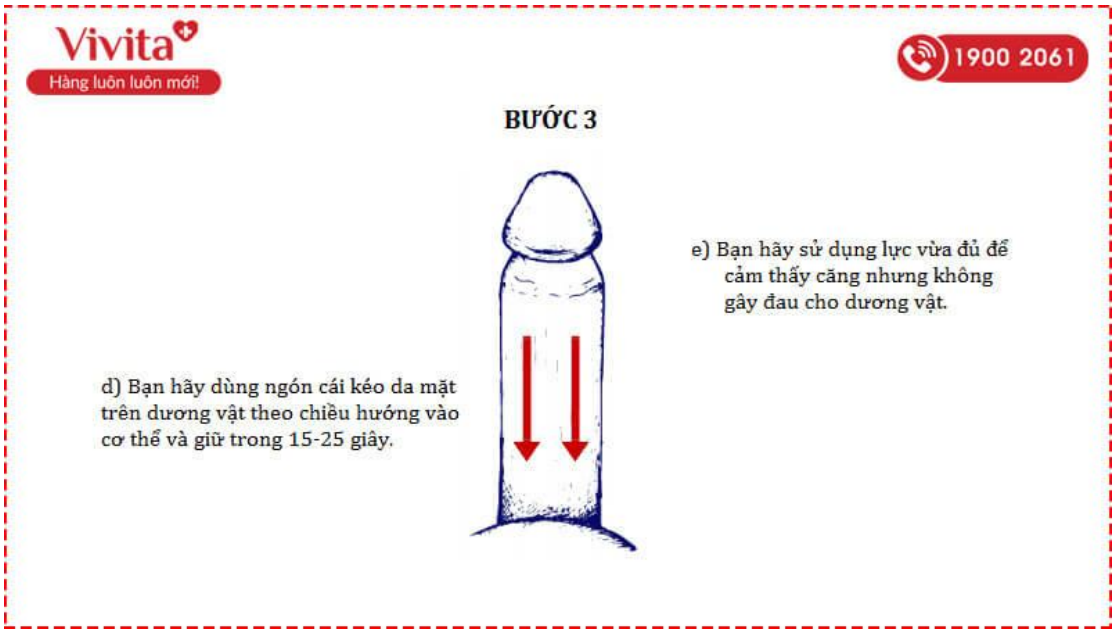
2.3 Tăng kích thước dương vật tự nhiên với bài tập Backward Puller

Backward Puller là *bài tập tăng kích thước dương vật* có tác dụng không thua kém bài thuốc nào. Quan trọng là các quý ông phải tập đều đặn và nghiêm túc. Các bước tiến hành như hình:

Lưu ý: Độ cương cần đạt từ 30-75%, kéo dài từ 4-6 phút/ hiệp. Việc thay đổi vị trí ngón cái sẽ có lợi cho chiều dài và kích cỡ dương vật, giúp cậu bé phát triển toàn diện hơn.


Vivita
Hàng luôn luôn mới!
1900 2061
BƯỚC 1
a) Sau khi khởi động, bạn hãy rút bao quy đầu ra và đặt ngón cái gần phần đầu dương vật.
b) Bạn hãy đặt ngón cái cách đầu dương vật khoảng 2.5cm.




Vivita
Hàng luôn luôn mới!
1900 2061
BƯỚC 3
d) Bạn hãy dùng ngón cái kéo da mặt trên dương vật theo chiều hướng vào cơ thể và giữ trong 15-25 giây.
e) Bạn hãy sử dụng lực vừa đủ để cảm thấy căng nhưng không gây đau cho dương vật.

2.4 Bài tập Opposite Stretch – Phương pháp tăng kích thước cậu nhỏ hàng đầu

Ứng dụng các gợi ý **ăn gì để tăng kích thước cậu nhỏ** và áp dụng liên tục động tác Opposite Stretch, bạn sẽ thấy rõ sự cải thiện trong đường kính và chiều dài dương vật. Hãy xem hình và làm theo hướng dẫn:

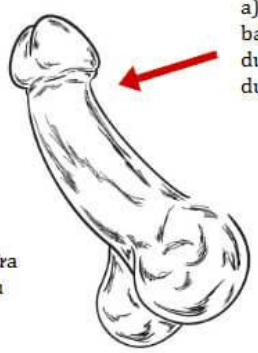
Lưu ý: Kéo dài 3-5 phút mỗi hiệp, và thực hiện khoảng 6 lần lặp với độ cương cứng từ 0-30%.

Vivita
Hàng luôn luôn mới!

1900 2061

BƯỚC 1

a) Sau khi khởi động, bạn hãy rút bao quy đầu ra và nắm nhẹ nhàng dương vật tại một điểm gần đầu dương vật.



c) Kéo dương vật theo hướng ra ngoài sao cho bạn không cảm thấy khó chịu.

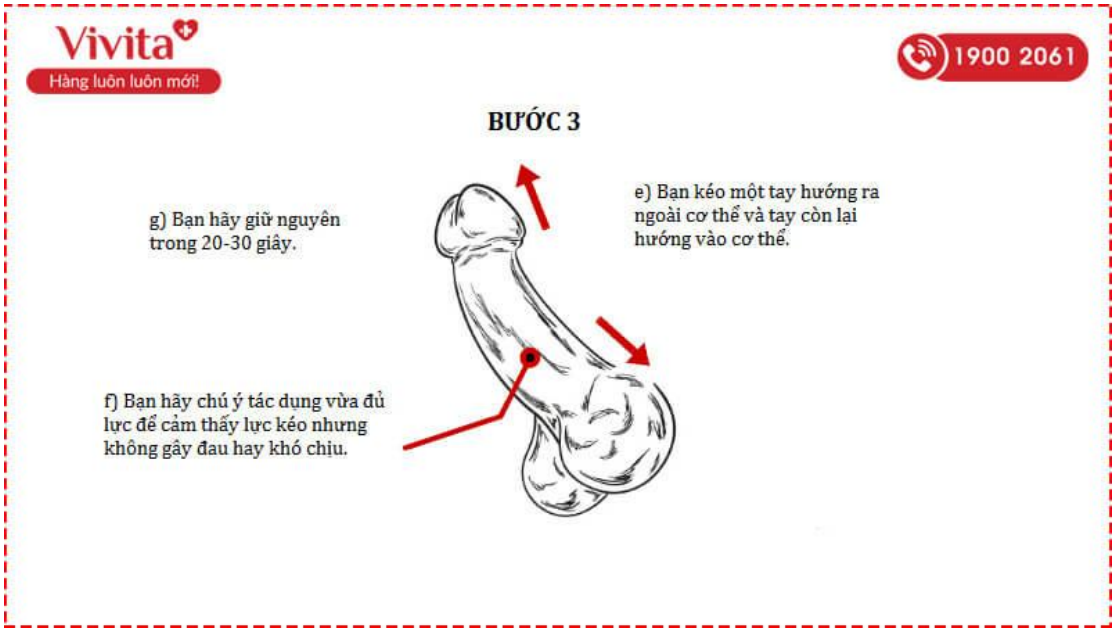
b) Bạn hãy chú ý dùng một lực vừa đủ để không chặn tuần hoàn máu và không bị khó chịu.

Vivita
Hàng luôn luôn mới!

1900 2061

BƯỚC 2

d) Bạn hãy chụm ngón cái và ngón trỏ để tạo một vòng tròn và dùng vòng này siết dương vật ở khoảng 2.5cm trên gốc dương vật.


Vivita
Hàng luôn luôn mới!
1900 2061
BƯỚC 3
g) Bạn hãy giữ nguyên trong 20-30 giây.
e) Bạn kéo một tay hướng ra ngoài cơ thể và tay còn lại hướng vào cơ thể.
f) Bạn hãy chú ý tác dụng vừa đủ lực để cảm thấy lực kéo nhưng không gây đau hay khó chịu.

2.5 Cách làm cho dương vật dài ra với Weight-Lifter

Weight-Lifter là bài tập móc treo dương vật với tạ. Đây là *cách làm cho dương vật dài ra* phổ biến trên thế giới nhưng tại Việt Nam vẫn còn khá mới mẻ. Để đảm bảo an toàn, bạn nên chọn thiết bị LG Hanger (nguyên lý hút chân không) hoặc Bib Hanger hay Zen Hanger Hanger (nguyên lý siết cơ).

Vì khá rủi ro và nguy hiểm nên khi tập cần áp dụng đúng động tác và ghi nhớ các lưu ý sau:

- Chỉ tập khi dương vật không cương cứng.
- Chọn thiết bị chuyên dụng và tìm hiểu rõ nguyên lý hoạt động. Tốt nhất là chọn loại hút chân không vì không gây cản trở lưu thông máu.
- Tăng trọng lượng tạ từ từ, không nóng vội.

2.6 Bài tập tăng kích thước dương vật Rotating Stretchd

Cách tăng kích thước cậu nhỏ bằng tay này khá tương đồng với bài tập Ultimate Stretcher nhưng vẫn có một số điểm khác biệt. Hãy chú ý và làm theo từng bước sau:

Lưu ý: Kỹ thuật này cần dương vật cương từ 0-30% và kéo dài thời gian thực hiện khoảng 2-3 phút. Nên lặp lại theo chiều kim đồng hồ và ngược lại, mỗi hướng như vậy tập từ 20-30 giây.

Tập gì và **ăn gì để tăng kích thước cậu nhỏ** đã được gợi ý. Các quý ông có thể cân nhắc áp dụng nếu cảm thấy phù hợp.

Vivita
Hàng luôn luôn mới!

1900 2061

BƯỚC 1

a) Sau khi khởi động, bạn hãy rút bao quy đầu ra và nhẹ nhàng nắm dương vật tại một điểm gần đầu dương vật.

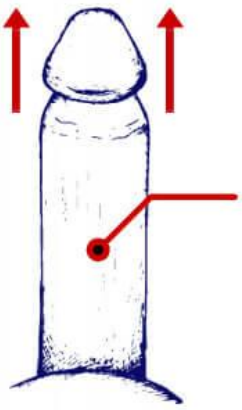
b) Bạn hãy chú ý dùng lực vừa đủ để không chặn tuần hoàn máu hay bị khó chịu.

Vivita
Hàng luôn luôn mới!

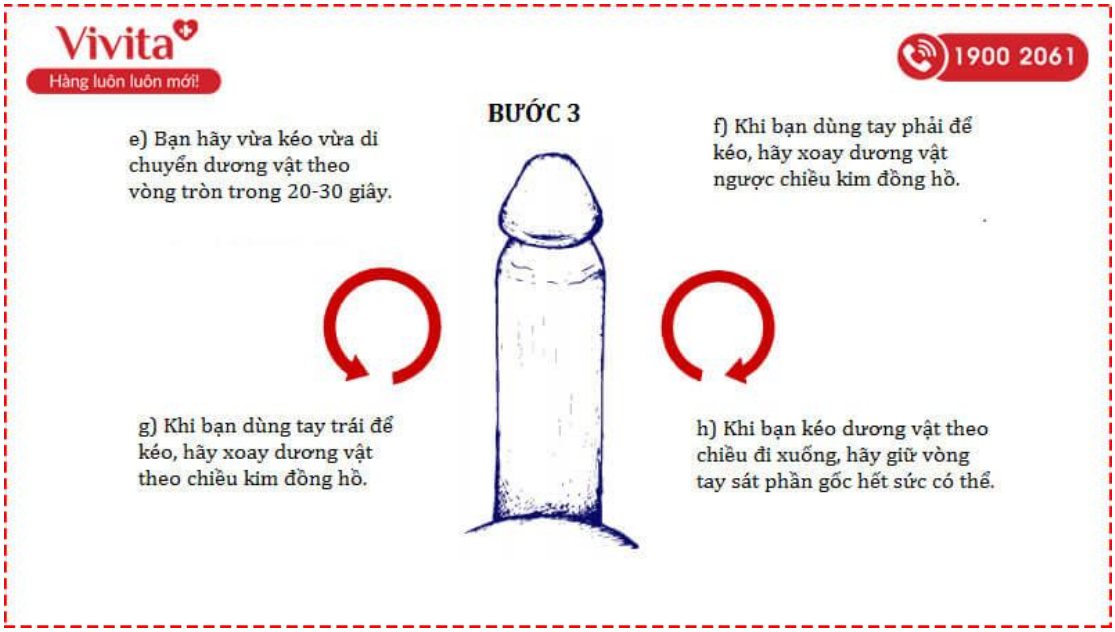
1900 2061

BƯỚC 2

c) Bạn hãy tạo một vòng tròn bằng ngón cái và ngón trỏ và dùng vòng tròn này kéo dương vật theo hướng đi ra ngoài.



d) Bạn hãy chú ý dùng một lực vừa đủ để có thể cảm thấy lực kéo nhưng không gây đau.


Vivita
Hàng luôn luôn mới!
1900 2061
BƯỚC 3
e) Bạn hãy vừa kéo vừa di chuyển dương vật theo vòng tròn trong 20-30 giây.
f) Khi bạn dùng tay phải để kéo, hãy xoay dương vật ngược chiều kim đồng hồ.
g) Khi bạn dùng tay trái để kéo, hãy xoay dương vật theo chiều kim đồng hồ.
h) Khi bạn kéo dương vật theo chiều đi xuống, hãy giữ vòng tay sát phần gốc hết sức có thể.

3 Dương vật như thế nào là nhỏ?

Dương vật tiếng Anh gọi là "Penis", là một khái niệm chung chỉ một bộ phận trong cơ quan sinh dục phái mạnh. Tuy không phải thước đo sức mạnh một người đàn ông, nhưng nam giới vẫn luôn gặp áp lực về kích thước "cậu nhỏ" và thường so sánh lẫn nhau. Thậm chí, có anh còn đo dương vật ai to hơn để khẳng định độ nam tính.

Nhưng trên thực tế, quan niệm này đã trở nên lỗi thời. Bởi không ít chàng trai sở hữu cậu bé hơi lép vế một chút nhưng bù lại kỹ thuật giường chiếu cực điêu luyện, có thể khiến phái nữ đê mê. Song dù thế nào đi nữa, việc sở hữu dương vật to dài vẫn là tuyệt vời nhất với phái mạnh.

Vậy *kích cỡ cậu nhỏ bao nhiêu là lý tưởng*? Theo các nghiên cứu khoa học, *kích thước dương vật trung bình* là khoảng 14cm chiều dài khi cương và từ 3-6 cm khi xìu; phụ thuộc vào yếu tố di truyền, dinh dưỡng, thể chất và gen cộng đồng.

14cm chiều dài khi cương và từ 3-6 cm khi xìu là chiều dài lý tưởng nhất với "ÂM ĐẠO" phụ nữ

Tức là nam giới ở mỗi quốc gia, mỗi châu lục sẽ có độ dài và đường kính cậu bé khác nhau. Trong đó, phái mạnh Châu Phi và Châu Âu đứng đầu bảng xếp hạng do thể trạng vốn đã trội hơn hẳn người Châu Á.

Chính vì thế, để nhận định dương vật của một chàng trai là ngắn, cần xét trên kích cỡ cậu nhỏ trung bình của quốc gia đó. Nếu độ dài, chu vi của cậu bé trước và sau khi cương đều thấp hơn nhiều so với kích thước dương vật phổ biến theo gen cộng đồng, thì đó có thể được cho là khiêm tốn. Lúc này là lúc nên tìm hiểu **ăn gì để tăng kích thước cậu nhỏ**, bởi đây là *cách kéo dài dương vật* an toàn, chậm mà chắc.

? Xem thêm: Cách tăng cường sinh lý nam

4Một số lưu ý khi tăng kích thước dương vật

Tăng kích thước cậu nhỏ bằng phương pháp tự nhiên với chế độ dinh dưỡng lành mạnh và vận động khoa học sẽ đảm bảo an toàn cho sức khỏe nam giới. Tuy nhiên, trong quá trình áp dụng *những cách làm tăng kích cỡ cậu nhỏ*, phái mạnh cần chú ý một số vấn đề sau đây để hiệu quả đạt ở mức tốt nhất:

- Tất cả các món ăn và bài tập đều nên ứng dụng ở phạm vi vừa phải, không bổ sung quá nhiều hay tập quá sức.
- Hạn chế hút thuốc vì chúng sẽ làm suy giảm lưu lượng máu bơm đến dương vật, gây khó khăn trong cương cứng và nâng size.
- Kiêng ăn thức ăn nhanh, đồ đóng hộp, hạn chế ăn các món có gia vị cay nóng, nhiều dầu mỡ, chua mặn. Tránh sử dụng chất kích thích, thức uống có cồn.
- Ngủ nghỉ điều độ, làm việc có giờ giấc, cố gắng thư giãn đầu óc, không mang công việc về nhà và "lên giường".
- Không quan hệ quá độ hoặc bừa bãi với nhiều bạn tình. Không lạm dụng *thuốc tăng chiều dài cậu nhỏ*, thuốc cường dương và các sản phẩm tăng cường sinh lý, nếu không có tư vấn hoặc chỉ dẫn từ chuyên gia y tế.
- Ngoài các *cách làm to dương vật* vừa chia sẻ, phái mạnh cũng có thể sử dụng mẹo để cậu bé trông lực lưỡng hơn, bằng cách: Giảm mỡ bụng, tỉa bớt lông mu… để cô ấy thấy rõ toàn bộ cậu nhỏ của bạn…

Ngoài việc dùng các thực phẩm chúng ta nên bổ sung thêm với chế độ luyện tập thể dục thể thao

Thiếu dinh dưỡng là một trong những nguyên nhân quan trọng khiến dương vật không thể phát triển. Nên *thức ăn tăng kích thước cậu nhỏ* chính là giải pháp bổ sung lý tưởng cho những quý ông có dương vật khiêm tốn.

5Chiều dài trung trình của dương vật nam giới Việt Nam và thế giới như thế nào?

Độ dài trung bình của cậu nhỏ Việt Nam không hề tương đồng với kích cỡ dương vật của các quý ông đến từ những vùng lãnh thổ khác trên thế giới. Lý do là mã gen của cộng đồng dân tộc quy định, như đã phân tích ở phần một.

Theo đó, *kích thước của quý đàn ông Việt Nam* so với Châu Á là vừa phải, nhưng nếu đặt trên bàn cân với Châu Phi và Châu Âu thì nhỏ hơn vài cm. Cụ thể:

- **Khi chưa cương cứng:** Chiều dài dương vật phái mạnh Việt dao động từ 5cm – 9cm.
- **Khi cương cứng:** Chiều dài dao động từ 11cm – 13cm hoặc hơn, còn đường kính trung bình từ 2cm – 4cm.

Quý ông Việt nào có đường kính dương vật dưới 2cm và chiều dài dưới 10cm khi cương thì được xem là ngắn.

Còn trên thế giới, xét về to và dài, quán quân thuộc về đàn ông Congo (Châu Phi) với kích cỡ lên đến 18cm, tiếp đến là các quý ông Châu Âu với 14cm và xếp cuối bảng là 9,5cm thuộc về phái mạnh Hàn Quốc.

Bảng chiều dài kích thước của quý ông Việt Nam so với nhiều nước khác trên thế giới

Hy vọng qua bài viết, nam giới sẽ biết chọn **ăn gì để tăng kích thước cậu nhỏ.** Nếu có thắc mắc cần được giải đáp thêm, vui lòng để lại bình luận bên dưới nội dung này. Nếu bạn còn bất kỳ thắc mắc nào, hãy gọi ngay vào số HOTLINE: **0888 533 350** hoặc truy cập vào Website: **Vivita.vn** để được chúng tôi tận tình tư vấn.

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/an-gi-de-tang-kich-thuoc-cau-nho.html